



Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Stressbewältigung | Fachvortrag

AkkuLaden – Auftanken für den Arbeitsalltag

Beschäftigte erleben im Arbeitsalltag zunehmenden Stress und steigende berufliche Herausforderungen. Häufig sind **physische und psychische Beschwerden** die Folgen. „AkkuLaden“ sensibilisiert Beschäftigte, sich regelmäßig bewusst und aktiv zu entspannen, um den eigenen Akku rechtzeitig wieder aufzuladen. Mehr **Achtsamkeit im**

Umgang mit den eigenen Ressourcen und ein **gesunder Umgang mit Stress** verbessern das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Der **Vortrag** vermittelt **Basiswissen** über den **Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit**. Die Teilnehmenden erhalten **praktische Tipps** für mögliche Handlungsansätze im beruflichen Alltag.

Vortragsinhalte

- Zusammenhang zwischen Stress, Gesundheit und Wohlbefinden
- Auswirkungen von Stress auf die Leistungsfähigkeit
- physische und psychische Beschwerden als häufige Folgen von Stress
- Gesundheitlicher Nutzen von Entspannungstechniken
- Praktische Tipps für mögliche Handlungsansätze im beruflichen Alltag

Zielgruppe

Alle Beschäftigten, die an Impulsen für einen gesünderen Umgang mit Stress interessiert sind

Referierende

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

Dauer

30 Minuten


Organisatorisches

wahlweise in Präsenz oder digital

Kontakt

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Wir beraten Sie gern persönlich!

 0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187

 angebot.bgm@nds.aok.de

aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.